

心と体をイキイキと！

なが やす げんき す
長いお休みでも元気で過ごそう！

今すぐできる！運動3選！

令和2年4月
北陽小学校
特別活動部

①大好きな曲をききながら、なわとび！！

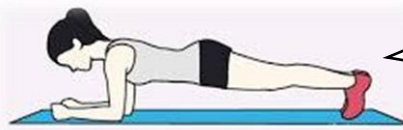
☆曲のリズムに合わせて、とぶだけ☆

- 👍 大好きな曲であること！
- 👍 アップテンポなリズムの曲であること！
- 👍 さらに上を目指すなら、歌いながらとぼう！！



②体幹トレーニング！

単純ですが、時間をかけると体が火照るくらいのいい運動です☆
バランス感覚も良くなるよ！



からだを真っすぐ！
この姿勢のまま20秒
たえるだけ！

- 👍 体は真っすぐ
- 👍 「キツイ！」が来てから勝負！！そこから何秒たえられるかチャレンジ！
- 👍 何度かのセットに分けて！ (例) 1回20秒×3セット

③タオルをつかってストレッチ！

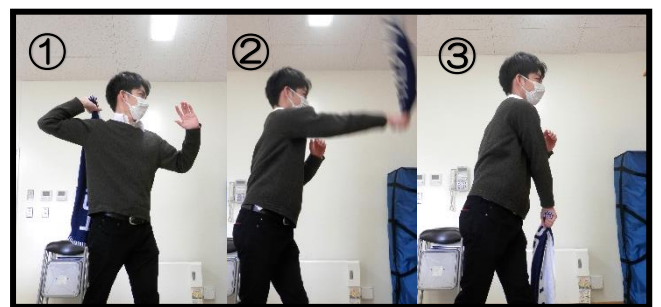
タオルは体をふくだけじゃない！タオルを使ってストレッチをすれば、体がやわらかくなる！
タオルを使って、スイングすれば投げの力がつく!! さあ、やってみよう!!!



👍 わきばら・腰を
ほぐしましょう



👍 肩まわりを
やわらかく！



👍 タオルスイング！ピュン
といい音がるかな？